|  |  |
| --- | --- |
|  | **Chủ đề 5: HÔ HẤPTiết 38. BẢO VỆ SỨC KHỎE HỆ HÔ HẤP** |

1. **Một số bệnh hô hấp thường gặp**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tên bệnh** | **Triệu chứng** | **Nguyên nhân** |
| **Viêm phổi** | - Đau ngực khi thở hoặc ho, ho có đờm hoặc chất nhầy, mệt mỏi và chán ăn, sốt, vã mồ hôi và ớn lạnh, buồn nôn, tiêu chảy,... | Do vi khuẩn, virus, nấm, hóa chất,... |
| **Ung thư phổi** | - Thở nặng nhọc, ho nhiều- Đau ngực, giảm cân bất thường- Đờm có lẫn máu- Thường xuyên bị nhiễm trùng,... | 85% do hút thuốc lá thời gian dài, 15% do hít phải khói thuốc lá, ô nhiễm không khí, … |
| **Hen suyễn** | - Ho dai dẳng- Co thắt lồng ngực, thở khò khè- Dễ dị ứng | Nhiễm khuẩn hô hấp trên do vi khuẩn, virus; không khí lạnh; bụi, hóa chất trong không khí, ... |

1. **BIỆN PHÁP BẢO VỆ HỆ HÔ HẤP**
* Thực hiện theo yêu cầu 5K.
* Hít thở sâu hàng ngày.
* Xây dựng môi trường trong sạch: Trồng nhiều cây xanh, không xả rác bừa bãi, không hút thuốc lá, thường xuyên dọn dẹp nhà cửa,...
* Luyện tập thể dục thể thao đúng cách.
* Tuyên truyền mọi người cùng bảo vệ môi trường.